



12月の献立表

月	火	水	木	金
	1 ・ あんかけやきそば ・ さつまいものミルクに ・ みかん	2 ・ ごはん ・ ひじきいりちぐさやき ・ きりぼしだいこんのもの ・ とんじる ・ チーズ	3 ・ ソフトパン ・ チリコンカン ・ クラムチャウダー ・ りんご	4 ・ ごはん ・ いかのチリソースがけ ・ はるさめとやさいのいためもの ・ ちゅうかコンスープ
	赤 豚肉 えび あさり うずら卵	赤 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 チーズ	赤 大豆 豚肉 ベーコン あさり	赤 いか 豚肉 卵
	黄 中華麺 油 さつまいも バター	黄 米 油 ごま 里芋	黄 パン 油 じゃが芋	黄 米 油 春雨
	玉ねぎ 白菜 ねぎ 緑 にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし みかん	ねぎ にんじん しいたけ 緑 切干大根 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	玉ねぎ とうもろこし 緑 トマト マッシュルーム にんじん ブロッコリー りんご	ねぎ キャベツ にんじん 緑 チンゲンサイ たけのこ きくらげ 玉ねぎ とうもろこし 小松菜
	栄養量 小学部 661kcal・24.5g 中学部 776kcal・27.8g 高等部 789kcal・28.4g	栄養量 小学部 609kcal・26.3g 中学部 730kcal・30.8g 高等部 778kcal・31.9g	栄養量 小学部 610kcal・24.2g 中学部 799kcal・30.2g 高等部 811kcal・30.8g	栄養量 小学部 580kcal・23.4g 中学部 691kcal・27.3g 高等部 736kcal・28.1g
7 ・ さつまいもごはん ・ ぶたにくのおろしソースがけ ・ ごもくまめ ・ かきたまじる	8 ・ ごはん ・ さんまのかばやき ・ ほうれんそうのいそかあえ ・ あぶらふはつとじる	9 ・ こめこパン ・りんごジャム ・ とりにくのトマトに ・ ほうれんそうソテー ・ ひよこめとやさいのカレースープ ・ こくさんオレンジ	10 ・ むぎごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものにくみそあえ ・ ぎゅうにゅうかんでんいちゴソース	11 ・ ごはん ・ かつおのなんばんづけ ・ れんこんのきんぴら ・ わかめじる ・ みかんゼリー
赤 豚肉 大豆 鶏肉 卵 豆腐	赤 さんま のり 鶏肉 豆腐	赤 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ウィナー	赤 豆腐 豚肉 うずら卵 えび	赤 かつお 豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ
黄 米 さつまいも 油	黄 米 油 ごま 小麦粉	黄 パン バター じゃが芋	黄 米 大麦 油 じゃが芋	黄 米 油 ごま ゼリー
大根 ごぼう にんじん 緑 しいたけ さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	ほうれんそう もやし 緑 にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ しめじ	トマト 玉ねぎ ほうれんそう 緑 とうもろこし にんじん キャベツ かぶ パセリ オレンジ	にんじん 白菜 緑 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	ねぎ れんこん 緑 にんじん さやいんげん だいこん
栄養量 小学部 606kcal・27.2g 中学部 727kcal・31.8g 高等部 771kcal・33.0g	栄養量 小学部 650kcal・23.3g 中学部 736kcal・25.2g 高等部 778kcal・26.3g	栄養量 小学部 554kcal・27.4g 中学部 734kcal・35.8g 高等部 741kcal・35.8g	栄養量 小学部 668kcal・28.2g 中学部 779kcal・31.7g 高等部 829kcal・32.9g	栄養量 小学部 617kcal・27.8g 中学部 718kcal・31.5g 高等部 765kcal・32.9g
14 ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ はるさめスープ ・ ヨーグルト	15 ・ セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ) ・ カレーふうみツナマヨサラダ ・ ミネストローネ	16 【みやぎ水産の日】 ・ ごはん <small>今月は「さば」</small> ・ さばのカレーふうみやき ・ だいこんのそぼろに ・ こまつなのみそしる ・ パナナ	17 ・ クリームスープスパゲティ ・ ブロッコリーサラダ ・ さつまいもむしパン	18 ・ チキンカレーライス (むぎごはん) ・ チーズいりコールスローサラダ ・ りんご
赤 赤魚 豚肉 ハム ヨーグルト	赤 豚肉 まぐろ水煮 大豆 ウィナー	赤 鯖 豚肉 ちくわ 豆腐	赤 ベーコン あさり まぐろ水煮	赤 鶏肉 チーズ
黄 米 油 春雨	黄 パン 油 マカロニ じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋	黄 スパゲティ バター さつまいも	黄 米 大麦 油 じゃが芋
たけのこ にんじん キャベツ 緑 ビーマン 白菜 えのきだけ ねぎ しいたけ	キャベツ とうもろこし 緑 にんじん きゅうり トマト 玉ねぎ バジル	大根 にんじん 緑 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 パナナ	玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ 緑 マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ	緑 にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご
栄養量 小学部 550kcal・25.6g 中学部 663kcal・30.2g 高等部 706kcal・31.1g	栄養量 小学部 623kcal・22.4g 中学部 826kcal・28.7g 高等部 835kcal・28.8g	栄養量 小学部 609kcal・25.0g 中学部 721kcal・29.3g 高等部 763kcal・30.2g	栄養量 小学部 644kcal・25.2g 中学部 731kcal・28.4g 高等部 738kcal・29.3g	栄養量 小学部 656kcal・21.6g 中学部 765kcal・24.8g 高等部 814kcal・26.0g
21 ・ ごはん ・ たらゆずふうみフライ ・ すきこんぶのもの ・ ひとくちやきいも ・ はくさいのみそしる	22 【クリスマス献立】 ・ カレーピラフ ・ ハンバーグ ・ ペンネのクリームソテー ・ まめとやさいのスープ ・ チョコレートケーキ	23 【冬至献立】 ・ ごはん ・ のりつくだに ・ とうにゅうなべ ・ かぼちゃのいとこに ・ ゆずゼリー	【12月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 584kcal / 757kcal / 778kcal 577kcal / 786kcal / 791kcal たんぱく質 23.5g / 29.2g / 29.9g 23.8g / 32.4g / 32.7g 脂 質 18.4g / 22.7g / 22.9g 16.0g / 21.9g / 22.0g 塩 分 2.2g / 2.9g / 2.9g 2.0g / 2.5g / 2.5g	
赤 鱈 豚肉 凍り豆腐 豆腐	赤 ベーコン 豚肉 大豆 ウィナー	赤 豆腐 豚肉 油揚げ 小豆		
黄 米 油 ごま さつまいも	黄 米 バター 生クリーム じゃが芋 ケーキ	黄 米 ゼリー		
にんじん たけのこ 緑 大豆もやし 白菜 えのきだけ 水菜 ねぎ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 緑 ビーマン しめじ かぶ キャベツ	にんじん 大根 白菜 緑 水菜 えのきだけ ねぎ かぼちゃ		
栄養量 小学部 605kcal・21.8g 中学部 715kcal・25.2g 高等部 754kcal・26.2g	栄養量 小学部 661kcal・24.1g 中学部 798kcal・29.4g 高等部 848kcal・30.2g	栄養量 小学部 625kcal・22.3g 中学部 730kcal・24.9g 高等部 777kcal・26.2g		

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だけです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。11月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧下さい。